

# Noviembre de 2023

# Menú de Head Start del Condado de Adams

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Octubre 30</b> <b>NO SE ASISTE A LA ESCUELA</b></p>	<p><b>Octubre 31</b> Cereal Chex integral, peras en rodajas y leche 1% baja en grasa • Chili de pollo/galletas saladas/ensalada de espinacas/aderezo Ranch chipotle/piña fresca y leche 1% baja en grasa Yogur/granola/mangos</p>	<p><b>Noviembre 1</b> Pan de banana casero integral/fresas y leche 1% baja en grasa Hamburguesas/pan integral/lechuga y tomate/camote con canela/kiwi fresco y leche 1% baja en grasa Zanahorias baby y apio/aderezo Ranch/galletas Cheez-It integrales</p>	<p><b>2</b> Waffles integrales y almíbar/ arándanos y leche 1% baja en grasa Pizza de queso con masa integral/ensalada de lechuga/aderezo italiano/ensalada de fruta y leche 1% baja en grasa Banana/tortilla integral/mantequilla Sun Butter</p>	<p><b>3</b> Cereal Kix integral/ensalada de frutas y leche 1% baja en grasa Rebanadas de pavo/rebanadas de queso/galletas saladas integrales/zanahorias baby/aderezo Ranch/gajos de naranja fresca y leche 1% baja en grasa Galletas Goldfish integrales/melocotones en rodajas</p>
<p><b>6</b> Cereal Cheerios integrales/ rodajas de manzana asada y leche 1% baja en grasa Enchiladas de queso con tortillas integrales, ensalada tibia de judías negras y maíz, mangos y leche 1% baja en grasa Palitos integrales blandos de pretzel/palitos de apio y aderezo Ranch</p>	<p><b>7</b> Mini bagel integral de arándanos/queso crema de fresa/mangos y leche 1% baja en grasa Queso a la parrilla con pan integral/ sopa de tomate/ ensalada romana/ aderezo Rancho/ piña fresca y leche 1% baja en grasa Cuñas de manzana/Galletas Graham Crackers integrales/Mantequilla Sun Butter</p>	<p><b>8</b> Pan de avena integral/fresas y leche 1% baja en grasa Arroz frito con pollo/ensalada de brócoli/aderezo asiático de sésamo/naranjas mandarinas y leche 1% baja en grasa Zanahorias baby y pepinos/aderezo Ranch/Galletas salados integrales</p>	<p><b>9</b> Panqueques integrales y almíbar/ arándanos y leche 1% baja en grasa Espagueti integral y salsa de carne de res, calabaza de verano salteada/fruta fresca y leche 1% baja en grasa • Banana/yogur/granola</p>	<p><b>10</b> <b>NO SE ASISTE A LA ESCUELA</b></p>
<p><b>13</b> Chex integral, melocotones y leche 1% baja en grasa Burrito integral de frijoles y queso/ maíz Mexicali/salsa/, kiwis frescos y leche 1% baja en grasa Rodajas de queso cheddar/galletas saladas integrales</p>	<p><b>14</b> Tortilla integral/huevos revueltos/queso/salsa/papas estilo hash brown leche 1% baja en grasa Sopa de pollo con fideos integrales/ensalada de espinaca/aderezo Ranch/judías verdes al vapor y leche 1% baja en grasa Yogur/granola/mangos</p>	<p><b>15</b> Pan de banana integral/fresas y leche 1% baja en grasa Sloppy Joes de carne/pan integral/arvejas frescas/piña fresca y leche 1% baja en grasa Zanahorias baby y guisantes/aderezo Ranch &amp; galletas Goldfish integrales</p>	<p><b>16</b> Palitos de tostada francesa integrales/almíbar/ arándanos y leche 1% baja en grasa Fajitas de pollo/frijoles horneados en barbacoa/bollos integrales/ensalada romana/aderezo Ranch y leche 1% baja en grasa Banana/tortilla integral/mantequilla Sun Butter</p>	<p><b>17</b> Cereal Kix integral/ensalada de frutas y leche 1% baja en grasa Rebanadas de pavo/rebanadas de queso/pan de molde/zanahorias baby/rebanadas de melocotones y leche 1% baja en grasa Galletas Goldfish integrales/naranjas mandarina</p>
<p><b>20 NO SE ASISTE A LA ESCUELA</b></p>	<p><b>21 NO SE ASISTE A LA ESCUELA</b></p>	<p><b>22 NO SE ASISTE A LA ESCUELA</b></p>	<p><b>23 NO SE ASISTE A LA ESCUELA</b></p>	<p><b>24 NO SE ASISTE A LA ESCUELA</b></p>

<p><b>27</b> Cereal Chex integral/puré de manzanas con canela y leche 1% baja en grasa</p> <p>Macarrones integrales con queso/, brócoli al vapor/ ensalada de col fresca con aderezo cremoso y leche 1% baja en grasa</p> <p>Queso en tiras/cuñas de naranja</p>	<p><b>28</b> Panecillo inglés integral/tortita de huevo/rodajas de queso/papas estilo hash brown y leche 1% baja en grasa</p> <p>Chili de pollo/galletas saladas/ensalada de espinacas/aderezo Ranch chipotle/piña fresca y leche 1% baja en grasa</p> <p>Yogur/granola/mangos</p>	<p><b>29</b> Pan de banana integral/fresas y leche 1% baja en grasa</p> <p>Hamburguesas/pan integral/lechuga y tomate/camote con canela/kiwi fresco y leche 1% baja en grasa</p> <p>Zanahorias baby y apio/aderezo Ranch/galletas Cheez-It integrales</p>	<p><b>30</b> Waffles integrales y almíbar/ arándanos y leche 1% baja en grasa</p> <p>Pizza de queso/ensalada romana/aderezo italiano/ensalada de fruta y leche 1% baja en grasa</p> <p>Banana/tortilla integral/mantequilla Sun Butter</p>	<p><b>30</b> Cereal Kix integral/ensalada de frutas y leche 1% baja en grasa</p> <p>Rebanadas de pavo/rebanadas de queso/galletas saladas integrales/zanahorias baby/aderezo Ranch/gajos de naranja fresca y leche 1% baja en grasa</p> <p>Galletas Goldfish integrales/melocotones en rodajas</p>
--	--	---	--	--